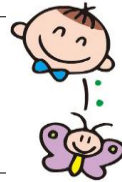




食育だより



2022.4月

中津市立●●保育所

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に過ごしてほしいと思います。



給食担当者紹介



- ・
- ・
- ・
- ・

各園の調理師さんの名前を紹介しています♪



よろしく
お願いします！

「なかつ食育指針」の紹介

- ① なんでもバランスよく食べよう！よくかんで
- ② 簡単でおいしい料理を作ろう！みんなで楽しく
- ③ 続けて毎日食べよう！朝ごはん

朝ごはん 食べましたか？



朝ごはんを食べると体温が上がり、脳も腸も活発に働き、身体が元気になります。
朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう！
おすすめ⇒主食(ごはんやパン)に、納豆や卵料理と味噌汁や野菜スープ等の温かい汁もの

～保護者のみなさんへ～



☆毎日、献立表に目を通しましょう！

毎月、給食の献立表が配られます。見やすい所に貼って、今日の給食は何か見てみてください。

☆保育園で何を食べたのか聞いてみましょう！

今日は、何を食べたかな？たくさん食べられたかな？子どもに給食の様子を訊ねてください。それをきっかけに子どもの一日が見えてくるものです。また、子どもの心は食べ方にあらわれます。新たな環境で様々な不安がある中、新しい自分を見つけてくる子どもたち。温かく見守ってあげてくださいね。

月	火	水	木	金	土
				1日 魚の煮付けのっぺい汁 いちご	2日 エビピラフ 春野菜サラダ
				おやつ ビスコ	おやつ
4日 ビーフカレー レバーの生姜煮 りんご	5日 魚の磯辺揚げ たまごスープ オレンジ	6日 筑前煮 大根の酢の物 バナナ	7日 オムレツ 春キャベツのひじき和え いちご	8日 鮭のムニエル けんちん汁 ゴールデンキウイ	9日 焼きそば ねぎ入り卵焼き
おやつ うどんかいらんどう	おやつ 人参ホットケーキ	おやつ ジャムサンドクラッカー	おやつ やせうま	おやつ ちびどら	おやつ
11日 ポークビーンズ ひじきサラダ オレンジ	12日 魚の野菜あんかけ パンサンスー ゴールデンキウイ	13日 炒り豆腐 たけのこの煮つけ りんご	14日 かぼす風味鶏の照り焼き うま塩豚汁 いちご	15日 白身魚のつみれ汁 人参しいしり バナナ	16日 豚丼 ベジタブルスープ
おやつ 手作リアリン	おやつ いちごヨーグルト	おやつ 甘納豆カッスケーキ	おやつ じゃがいもガレット	おやつ やきあまおう	おやつ
18日 春野菜シチュー レバーのケチャップ煮 バナナ	19日 団子汁 ちりめん煮こんぶ ゴールデンキウイ	20日 厚揚げの中華炒め やさしいナムル りんご	21日 誕生会 たけのこご飯・鯛の天ぷら ツナサラダ・フロコリー ミニトマト・メロン	22日 鯛の酒蒸し かぼちゃのそぼろ煮 いちご	23日 十ホリダンスパケティ キャベツソーセージソテー
おやつ ゆかりおにぎり	おやつ ウーピーパイ	おやつ きなこちんびん	おやつ ムース	おやつ せんべい	おやつ
25日 ハヤシライス じゃこサラダ りんご	26日 魚の甘辛煮 若竹汁 いちご	27日 実だくさんスープ 茎わかめの炒め煮 バナナ	28日 焼き肉炒め フロコリーサラダ オレンジ	29日 昭和の日 	30日 きつねうどん ごまいりこ
おやつ ヨーグルト蒸しパン	おやつ オレンジゼリー	おやつ ミルクもち	おやつ ちぢみ		おやつ

※園の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

◎旬の食材

アスパラガス・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・ニラ・たけのこ・ふき・レタス・グリーンピース
いちご・キウイ・鱈・鯛・ひじき・わかめなど。。。